

特定健康診査・後期高齢者健康診査は 10月31日(金)まで!

☎ 国保年金課 国保年金班 ☎(内線)3376

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防に重点を置いた特定健康診査・後期高齢者健康診査を実施しています。

受診券などの関係書類は、5月上旬に茶色の大きな封筒で世帯主様宛にお送りしています。
お手元にない場合は、再発行できますので、国保年金課へご連絡ください。

9月、10月は予約が取れないこともありますので、8月中の受診がお勧めです。

●日時 10月31日(金)まで
(協力医療機関の診療時間内)

●場所 協力医療機関

予約が必要な医療機関もありますので、
受診券送付時に同封した名簿で確認してください。

●対象 ●愛川町国民健康保険に加入している40歳以上の方
●神奈川県後期高齢者医療制度に加入している
町内に住民登録がある方

●費用 無料

●持ち物 受診券、マイナ保険証(健康保険証、資格確認書、資格情報のお知らせなど)、
健康診査記録票(記入済みのもの)

町ホームページ
「特定健康診査(国民
健康保険に加入して
いる40歳から74歳
までの方)」



町ホームページ
「後期高齢者健康診査
(後期高齢者医療保険
に加入している75歳
以上の方)」



●内容

●必須検査

質問票、身体計測、血圧測定、
血液検査(脂質・血糖・肝機能・腎臓・尿酸など)

●選択検査

(一定の基準で該当した方のみ実施)

貧血検査、心電図検査、眼底検査、
胸部レントゲン検査

8月・9月の / ご利用ください! 子育て支援センター



子育て支援センターは、就学前のお子さんとその保護者を対象とした施設です。
親子の集うスペースの提供、育児に役立つ情報提供、講座の開催のほか、育児に
ついての相談を受け付けています。

●開所日 月曜日～金曜日、第2・第4土曜日

●利用時間 午前9時～11時30分、午後1時30分～4時

月間予定・活動内容・お知らせなど、詳しくは町ホームページをご覧ください。

X(旧Twitter)



Instagram



Facebook



町ホームページ

「子育て支援センター利用案内」



子育て支援センター

健康プラザ3階

☎ 046(285)8345

—電話相談も同じ番号です—

子育て支援センター SNS



移動子育てサロン

職員が出張します。近くにお住まいの方は、
遊びに来ませんか。

●日時 第1・第3火曜日 レディースプラザ
8月5日・19日、9月2日・16日

第1・第3木曜日 ラビンプラザ
8月7日・21日、9月4日・18日
いずれも午前9時30分～11時

子育て広場(年齢別の遊びの場)

同年齢のお子さんたちとの交流や各年齢に合わせた
活動をしています。8月はお休みします。

●日時 9月5日(金) 0歳児「ふれあい遊び」
12日(金) 1歳児「エアートランポリンで遊ぼう」
19日(金) 2歳児以上「エアートランポリンで遊ぼう」
いずれも午前10時10分～11時10分

子育てホッとタイム

赤ちゃん体操 当日までにお申し込みください。

赤ちゃんの体や手足を動かす運動のお手伝いをし
ながら、親子のスキンシップを深めます。

●日時 9月30日(火) 午前10時10分～

●講師 畑島富士子さん

●定員 10組

●対象 生後2カ月から10カ月まで

子育てヒント

《友だちと仲良く遊べるまで》

子どもたちが遊んでいるとき、おもちゃの取り合いや順番が待てない
など、「どうして、仲良くできないの?」と思うことがあります。しかし、
このぶつかり合いを通じて子どもたちはさまざまな感情を体験し、それ
をコントロールする力、相手の気持ちが分かる力を獲得していきます。
ですから、慌てて引き離したり割り込んだりせずに、まず見守り様子
を見ましょう。そして「悔しかったんだね」「一緒に遊びたかったんだね」と、
子どもの感情・気持ちに共感してあげましょう。

ご利用について ●町役場お客様駐車場をご利用ください。 ●日程は変更になる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

学んで得する 町民健康講座



アンガーマネジメント

～仕事でもプライベートでも役立つ！
人間関係を楽にする怒りのコントロール～

日 9月2日(火)
午後1時30分～3時

所 健康プラザ1階 多目的室

人 町内在住の方

師 一般社団法人
日本アンガーマネジメント協会
アンガーマネジメントコンサルタント
三井あゆみ先生

申問 8月26日(火)までに
健康推進課へ



ヘルシーボディエクササイズ

筋肉しっかりコース part.1 & part.2

筋肉を鍛えてフレイルを予防し、健康長寿を目指しましょう。男性にもお勧めのコースです。

日 part.1 9月12日(金)
part.2 10月4日(土)
いずれも
午前9時30分～11時
(いずれか片方だけの参加も大歓迎。)
(両方参加でさらに効果アップ)

所 健康プラザ1階 多目的室

人 町内在住で医師から運動制限されていない64歳以下の方
20人

師 健康運動指導士
吉井昭洋先生

物 運動ができる服装と靴、参加誓約書、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル

他 当日の健康チェックで体調不良と判断された場合、参加をお断りすることがあります。

申問 part.1は9月5日(金)、
part.2は9月26日(金)
までに健康推進課へ



町ホームページ
「ヘルシーボディエクササイズ」

問 問い合わせ **fax** ファクス **✉** 電子メール **費** がないものは無料です。 **人** がないものはどなたでも参加・来場できます。

8月27日(水)～9月2日(火)は 全国一斉「こどもの人権相談」強化週間

学校における「いじめ」や家庭内における児童虐待など、子どもをめぐるさまざまな人権問題の解決を図るため、全国一斉「こどもの人権相談」強化週間を下記のとおり実施します。

相談には、神奈川県人権擁護委員連合会の人権擁護委員および法務局職員が電話やLINE、メールで対応します。

相談は無料で、秘密は守ります。ひとりで悩まず相談してください。

こどもの人権110番
☎ 0120(007)110
(全国共通・通話料無料)



法務局
LINEじんけん相談

強化週間中は、平日の受付時間を延長し土日の受け付けも行います。

8月27日(水)～9月2日(火)

受付時間 午前8時30分～午後7時
土曜、日曜は午前10時～午後5時

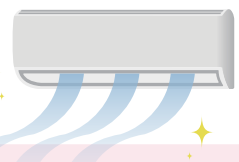
**SOS eメールは
365日24時間受付**

法務省
「子どもの人権
SOS eメール
ご利用案内」



保健師から

**熱中症対策のために
冷房を上手に利用し、
暑い夏を乗り切りましょう**



冷房病(クーラー病)をご存知ですか？

冷房の使用によって体調を崩した状態のことを、いわゆる「冷房病(クーラー病)」といいます。

おもな症状 身体の冷え、倦怠感、頭痛や肩こりなど身体の痛み、
食欲不振、睡眠障害、生理不順など

原因 ●暑い屋外と冷房が効いた部屋を何度も行き来すること

気温差が激しい場所を何度も行き来すると、体温調節を担う自律神経がバランスを崩し、さまざまな不調を引き起こすことがあります。

●冷風に長時間当たること

乾いた冷風に長時間あたると皮膚の水分が奪われ、汗をかけず体内にこもった熱を放出できなくなってしまいます。それにより、自律神経が混乱をきたし、不調を招きやすくなります。

暑い夏を元気に過ごすために(熱中症対策)

●冷房の設定温度は、25～28℃を目安に設定する

除湿器や除湿モードなどを使用して体感温度を下げるのも効果的です。

●冷房の風が体に直接当たらないようにする。

●外出先など冷房が効いた場所では、体を冷しすぎないようにカーディガンや羽織ったり靴下などで、冷えすぎ対策をしましょう。

●入浴は、ぬるめのお湯にゆっくりつかる

全身の血行が良くなり不調の改善につながります。

●食事や睡眠、運動など、基本的な生活習慣を整える

●のどが渇く前に、小まめな水分補給をする

一度に飲むのではなく、少しずつ小まめに補給することが大切です。



「LINEで町の情報を発信中!」愛川町LINE公式アカウントで、防災情報やイベント情報などを発信しています。
「愛川町」または「@aikawatown」で検索し、「友だち登録」をお願いします。
問 政策秘書課 秘書広報班 ☎(内線)3213

お子さんの歯科保健指導

- 日 8月28日(木)
受付時間を分けてご案内します。
個別通知でご確認ください。
- 所 健康プラザ2階 健診室
- 物 母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、
バスタオル
- 他 2歳児歯科健診では、身長・体重
測定も行います。

歯科保健指導	対象
1歳児歯科健診	令和6年7月生まれ
2歳児歯科健診	令和5年7月生まれ 令和5年1月生まれ

対象者には8月上旬までに必要書類
をお送りしますので、届かない場合は
ご連絡ください。

育児について心配事のある方は、
保健師・栄養士が相談をお受けします。



すくすく親子健康相談

お子さんの発育・発達の確認や予防接種
などの育児相談を、保健師・栄養士・
看護師がお受けします。

- 日 8月7日(木)
午前9時30分～11時
- 所 健康プラザ2階 健診室
- 人 町内在住で、就学前のお子さんと
保護者
- 物 母子健康手帳
- 他 離乳食の展示・試食も実施します。
- 申 申し込みの必要はありませんので、
直接会場へお越しください。

乳幼児の健康診査

1歳6カ月児・3歳6カ月児 健康診査

対象の方には8月下旬までに必要書類を送付しますので、届かない
場合はご連絡ください。

- 所 健康プラザ2階 健診室

受付時間を分けてご案内します。個別通知でご確認ください。

対 象	1歳6カ月児 (令和6年2月生まれ)	3歳6カ月児 (令和4年2月生まれ)
日にち	9月24日(水)	9月9日(火)
持ち物	母子健康手帳、問診票、 歯ブラシ、バスタオル	母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、 バスタオル、当日の朝の尿、 視力・聴力の調査票(記入済みのもの)

産後ママのための
リラックス教室

ゆったり身体を動かしながら身体と心
をいたわり、リラックスしましょう！

- 日 8月18日(月)
〈前半〉午前9時45分～10時25分
〈後半〉午前10時50分～11時30分
- 所 健康プラザ3階 健康づくり室
- 人 町内在住の1歳未満のお子さん
をお持ちのお母さん(各グループ5組)
- 師 ピラティスインストラクター
おとなさ 大瀧あさみさん
- 物 運動のできる服装、バスタオル
- 他 お子さん連れで参加の場合は
事前にご相談ください。
- 申 8月4日(月)までに
健康推進課へ



産後ケア「ひなたぼっこ」

内容は、身長・体重測定、育児・栄養・
母乳に関する個別相談、お友達づく
り、お母さんたちの休息などです。

- 日 8月25日(月)
午前9時30分～11時30分
受け付けは午前11時まで
- 所 健康プラザ2階 健診室
- 人 町内在住で、1歳未満のお子さんと
そのお母さん、お父さん
- 物 母子健康手帳、バスタオル(赤
ちゃん用)、赤ちゃんに必要なもの
(おむつ、ミルクなど)
- 申 8月22日(金)までに
健康推進課へ

健康に関する相談会

申し込みの必要はありませんので、
直接会場へお越しください。

骨密度測定・骨粗しょう症
予防相談会

骨密度を測定し、生活習慣の見直しを
しませんか。

- 日 8月22日(金)
午前9時30分～11時
- 所 健康プラザ1階 多目的室
- 人 町内在住で成人の方
(骨粗しょう症で治療中の方を除く)
- 他 測定は年度内1回限り。素足にな
りやすい服装でお越しください。

ヘルスあっぷ相談

大人の生活習慣病や健康・食事などに
関する相談を、保健師・栄養士・看護
師がお受けします。身体測定、体脂肪測
定、血圧測定、健康aiちゃん測定など
も行います。

- 日 8月22日(金)
午前9時30分～11時
- 所 健康プラザ1階 多目的室
- 人 町内在住で40歳以上の方
- 申 健康aiちゃん測定のみ要予約
(先着3人)。8月21日(木)
までに健康推進課へ

健康aiちゃん

タッチパネルと音声ガイダン
スを備え、運動機能測定や判
断力(認知能力)測定を行う
ことで健康状態を「見える
化」する機器です。



© Q'sfix

4カ月児・10カ月児 健康診査

診査は協力医療機関での個別健診となります。
対象になる前月の下旬に通知を送付しますので、
詳しくは通知をご覧ください。

日 4カ月児健診

満4カ月になった日から満7カ月になる日
の前日まで(最適月齢は満4カ月)

10カ月児健診

満10カ月になった日から満13カ月になる日
の前日まで(最適月齢は満10カ月)